



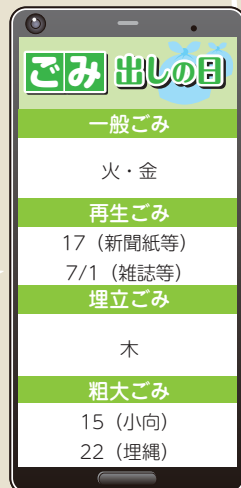
# 生活カレンダー

各施設等のマーク

保健福祉センター

ごみ出しの日

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝日町LINE公式アカウント くらしに役立つ情報も配信申！ 友だち登録はコチラ				11 埋立 のびのび相談	12 一般	13 パパママ教室
14	15 粗大(小向)	16 一般 アフターピクス	17 再生(新聞紙等) すくすく相談	18 埋立 すくすく相談 のびのび相談	19 一般 のびのび相談 育児相談	20
21	22 粗大(埋縄)	23 一般	24 すくすく相談	25 埋立 のびのび相談	26 一般	27
28	29	30 一般	1 (7月) 再生(雑誌等) すくすく相談	2 埋立 3歳6か月健診 のびのび相談	3 一般	4
5	6	7 一般 離乳食教室(前期)	8	9 埋立 のびのび相談	10 一般	



\* 6月15日(月)は、小向地区の粗大ごみ収集日です。他地区の方は出せません。

\* 6月22日(月)は、埋縄地区の粗大ごみ収集日です。他地区の方は出せません。

## 健康事業内容

名称	日	時間	内容	お問い合わせ
パパママ教室	13	10:00 ~ 11:30	妊婦とその配偶者などの家族を対象とした、パパの妊婦体験や沐浴指導、妊娠中や分娩に関するお話を教室(要予約) 持ち物: 母子健康手帳	
アフターピクス	16	10:00 ~ 11:30	生後2ヶ月~6ヶ月の産婦とその赤ちゃんを対象としたダンスインストラクターによる産後エクササイズ(要予約 先着12組) 持ち物: 汗拭きタオル、バスタオル、飲み物	
離乳食教室(前期)	7/7	10:00 ~ 11:30	3~5か月児を対象とした管理栄養士による初期・中期の離乳食の講話と試食ができる教室。(要予約) 持ち物: 試食用スプーン	子育て健康課 TEL:377-5652
育児相談	19	予約制	子どもの身体計測、保健相談、栄養相談(要予約) 持ち物: 母子健康手帳	
すくすく相談	17, 19, 24, 7/1	予約制	「ことばが遅い」、「コミュニケーションがとりにくい」、「吃音や発音が気になる」など、言語聴覚士による子どもの言葉の発達に関する相談(要予約)	
のびのび相談	11, 18, 25, 7/2,9	予約制	臨床心理士による子どもの発達検査の実施や「おちつきがない」「関わり方がわからない」などの子どもの発達に関する相談(要予約)	
精神福祉相談	随時		相談支援センターの相談員が相談を受けます。	ソシオ TEL:345-9016 HANA TEL:320-2761
障がい者の就職相談	随時		四日市障がい者就業・生活支援センタープラウの相談員が相談を受けます。	TEL:354-2550
知的障がい福祉相談	随時		相談支援事務所が相談を受けます。	陽だまり TEL:328-5881 ブルーム TEL:329-5657
DV相談・女性の悩みごと相談	随時		北勢福祉事務所の女性相談員がDV・家庭問題などの相談を受けます。	TEL:352-0557
虐待相談	随時		北勢児童相談所の相談員が子どもの発達・虐待・非行等の相談を受けます。	TEL:347-2030
(一社)四日市薬剤師会薬剤師による「お薬相談」	毎月第3土曜日 14時~16時		病院で処方してもらった薬・市販薬・健康食品・機能性食品・サプリメント・漢方薬等について電話・対面相談を受けます。	四日市市本町9-8 本町プラザ5階 TEL:350-3925

## 朝日町食生活改善推進協議会 キッキングプラザ

### 蒸し大豆ケーキ

大豆は骨粗鬆症予防に効果があるといわれているインフラボンを多く含んでいます。



#### 材料(4人分)

蒸し大豆	20g
ホットケーキミックス	80g
ミルクココア	10g
牛乳	100ml

#### 作り方

- ①ボウルにすべての材料を入れよく混ぜる。
- ②マフィン型に入れ、蒸気の上があった蒸し器で15分蒸す。串をさして生地が、ついてこなければ出来上がり。

#### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
107kcal	3.2g	2.2g	0.3g

広報無線がきこえにくいときは…  
0120-251165 (通話無料フリーアクセス)  
※最新の放送のみ聞くことができます。

※朝日町役場に問い合わせの際は、ダイヤル番号をよく確認の上、お間違いのないようおかけください。



### リサイクル運動(6/17(水))

(祝日、雨天の場合は翌日)

収集場所 保健福祉センター駐車場

(9時~13時まで)

出張場所 柿公民館

(10時~10時30分まで)